
SE SOIGNER
Naturellement
Bimestriel gratuit
N° 67 - Mars/Avril 2015
www.sesoignernaturellement.fr
• DOSSIER
Prenez soin
de votre peau
• DÉTOX :
c'est la saison,
pensez-y !
• 6 idées reçues
sur la SEXUALITÉ
MASCULINE
• Tout savoir sur les
HUILES ESSENTIELLES
SOLUTION MINCEUR
Avec l'Ayurvéda
le Coléus
MA VOIX POUR
LES ANIMAUX
Entretien EXCLUSIF
avec Sébastien Arsac
Association L214
Exemplaire strictement personnel
Mohamed Gharbi 00:40
81.245.86.47 02/01/2017
mohamed.halim.gharbi@gmail.com
IMPRIM'VERT : Volonté commune de réduire les impacts environnementaux liés aux activités de l'imprimerie
PEFC : Promouvoir la gestion durable de la forêt



«Plantes médicinales ayurvédiques.
Produits contrôlés et mis en oeuvre en France.»

NOS VÉGÉTAUX SONT BIO,
NOS COSMÉTIQUES
NE SONT PAS TESTÉS
SUR LES ANIMAUX





Crème de nuit au Tulsi

➢ Détoxifie la peau pour un teint lumineux au réveil

Crème Triphala visage

➢ Tonifie et régénère la peau pour un teint éclatant

Gel pour le corps au Shatavari

➢ Soin nourrissant et protecteur





Gommage visage au Triphala

➢ Un nettoyage doux et en profondeur

Gel articulaire au Boswellia

➢ Bien-être dès la première application

Une ligne de soins efficace, éthique et naturelle

www.ayurvana.fr

Rejoignez-nous sur facebook



ECOCERT



La défense des autres

Nous avons pris l'habitude dans ce magazine, de rendre hommage à toutes les associations qui défendent les êtres humains, les animaux, les végétaux… bref tout ce qui nous lie à l'Humanité !

En France, c'est plus d'un million d'associations qui sont actives et rassemblent 16 millions de bénévoles ! Une vraie fourmilière de générosité qui fait vibrer notre pays au nom de causes variées et souvent fédératrices.

Aujourd'hui, nous voulons particulièrement saluer le travail de « L214, Ethique et Animaux », une jeune association (2008) qui se bat pour adoucir le sort réservé aux animaux utilisés dans la consommation alimentaire : poules, oies, vaches ou cochons. Alors que l'Assemblée Nationale a validé le 28 janvier dernier le nouveau statut de l'animal, quel traitement sera désormais infligé à ces animaux ? Aux oies gavées pour produire le foie gras ? Aux bêtes maltraitées pour fournir plus de lait ou gavées d'antibiotiques et d'hormones avant d'être transformées en steaks ?



Ce sont ces questions et bien d'autres que nous avons voulu poser au porte-parole de l'association, parce que le sujet est bien trop important pour continuer à être passé sous silence par des industries qui piétinent le droit des bêtes, mais aussi celui de l'Homme à se nourrir sainement. Nous ne sommes plus des enfants à qui l'on raconte la gentille histoire de la ferme modèle, qui n'existe d'ailleurs pratiquement plus ! Nous exigeons au contraire la vérité sur les modes de production agroalimentaire.

Jean-Marc Réa
Directeur de la publication



Soyez certain d'être toujours bien informé : abonnez-vous GRATUITEMENT à la Newsletter sur www.sesoignernaturellement.fr

SE SOIGNER Naturellement

Le magazine gratuit Se Soigner Naturellement est une publication des éditions PRESSE-TOI.
Administration, rédaction, publicité, abonnements :
Se Soigner Naturellement, BP 40036, 95332 Domont CEDEX.
Directeur de la publication :
Jean-Marc Réa
Rédactrice en chef :
Laurence Gauthé
redaction@presse-toi.fr
Partenariats :
contact@presse-toi.fr
Publicité : Véronique Patin
01.39.59.92.98
Imprimé par Mordacq Imprimeries, ZI du Petit Neufpré, 62120 Aire-sur-la-Lys

Rédacteurs qui ont participé à ce numéro : Fabienne Bughin, Armanda Dos Santos, Dr Sylvie Hampikian, Catherine Lancri, Palmyre Mégard-Lefèbvre, Dr Marie-Claude Patron, Valérie Thyrault.
Nous remercions Sébastien Arsac pour son aimable collaboration.

ISSN 2272-9305
Dépôt légal : Mars 2015.
Les opinions exprimées dans ce magazine n'engagent que leurs signataires.
Crédits photos : ©fotolia.com

www.sesoignernaturellement.fr



Suivez-nous sur Facebook
www.sesoignernaturellement.fr



Volonté commune de réduire les impacts environnementaux liés aux activités de l'imprimerie



Promouvoir la gestion durable de la forêt



SOMMAIRE


Le mot du véto
Hygiène au naturel du chien et du chat
p. 36
Dossier
La santé de la peau
Page 14
Les p'tits bonheurs de Fabienne
Le lapacho
p. 38

Laboratoire CODE L'union de la science et de la nature







BAMBOU-SILICE ORGANIQUE ET NATUREL

La garantie Laboratoire CODE :
- **Un bambou titré à 75% de silice.**

LE MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ PRIX

Le bambou reminéralise les os, les dents et les ongles et apaise les douleurs articulaires.

Silice Organique et naturelle

Bambou titré à 75% de silice

Vente en magasins de produits naturels



Prix Public Généralement Observé :

7,50€ le pilulier.

Le Laboratoire CODE sélectionne pour vous les meilleures plantes afin d'en extraire les vitamines, minéraux et substance actives nécessaires à votre bien-être.
C'est ça, l'union de la science et de la nature.



INSOLITE

Pomme-de-terre et tomates sur le même pied



Paul Hansord, son inventeur a mis plusieurs années pour exploiter cette drôle d'idée : faire du deux en un naturel ! Après de nombreuses recherches à travers l'Europe, il a finalement mis au point un plant qui produit environ 500 tomates cerise sucrées hors-sol et des pommes de terre sous terre. Ce mix végétal a nécessité de très nombreux essais avant de trouver la greffe idéale pour parvenir à cultiver les deux légumes dans le même espace.
Chaque plant de TomTato® est réalisé à la main et son « inventeur » le déclare 100% naturel, même si cet hybride a quelque chose de futuriste… Pour vous procurer cette nouvelle espèce, comptez 12€ le pied.

Source : www.thompson-morgan.com

ANIMAUX

Au Vietnam, le chat dans les assiettes

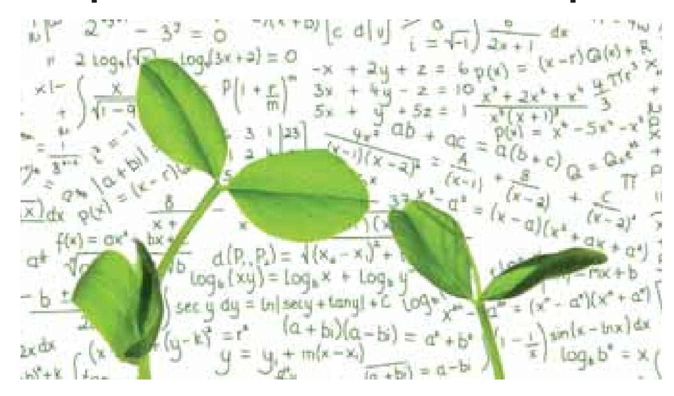
Après le chien cuisiné à toutes les sauces, c'est désormais le chat qui vient enrichir la carte de certains restaurants au Viet-Nam. Pourtant la consommation de ce « petit tigre » est formellement interdite dans ce pays où il tient un rôle essentiel de chasseur de rats.

Malheureusement, les quelques associations de défenses des animaux qui soulèvent le problème ont du mal à se faire entendre !

Source : AFP

ENVIRONNEMENT

Les plantes vertes savent compter !



Et elles le prouvent en gérant parfaitement leur stock d'énergie pendant la nuit… On sait que le jour, les plantes vertes se servent de la lumière pour transformer en carburant les éléments qu'elles absorbent. Ce qu'elles ne consomment pas le jour, elles le conservent pour survivre toute la nuit.
Jusqu'à présent, les scientifiques pensaient que cette gestion était presque automatisée et que l'apport énergétique se faisait selon un processus naturel. Il n'en est rien !
Une équipe de chercheurs britanniques vient en effet de prouver que la plante était capable de calculer ses besoins sur une nuit. C'est en posant une équation entre la durée du temps d'obscurité et l'énergie qu'elle a réussi à stocker, que la plante verte détermine sa consommation. Elle s'autorise alors à utiliser 95% de son énergie et en garde 5% au cas où !

Source : eLife

SANTÉ

Les jeunes prennent le risque de devenir sourds !

A force de mettre la musique au maximum dans les écouteurs et de s'endormir en musique, les 15-30 ans ne s'en rendent pas compte, mais ils risquent de créer une génération de futurs sourds. C'est du moins ce que laisse à craindre une récente étude alarmante. En effet, les ¾ de cette tranche d'âge ont déjà eu des bourdonnements ou des sifflements dans les oreilles, sans y prêter attention et 10% d'entre eux refusent pour autant de baisser leur volume.

Source : IPSOS

SANTÉ

Une activité physique dans l'enfance protègerait le cerveau toute la vie



Une étude réalisée sur 221 enfants a permis de révéler que les bambins pratiquant 2 heures d'activités physiques (entrecoupées de temps de repos) par jour, arrivent mieux à se concentrer, comprennent et synthétisent plus vite les informations.

C'est en effet entre 7 et 9 ans environ que s'opèrent les plus importantes connexions cérébrales, celles-là même qui se trouvent stimulées par une pratique sportive. Or l'épidémie d'inactivité physique qui touche nos enfants va à l'encontre de cette étude : il est donc temps de se remettre à bouger !

Source : Effects of the FITKids Randomized Controlled Trial on Executive Control and Brain Function, revue Pédiatrics

SANTÉ

Il faut marcher 8 kilomètres pour éliminer un simple soda



Aux Etats-Unis, l'administration Obama lance un grand projet d'information dans les restaurants ayant au moins 20 succursales dans le pays (il désigne ainsi clairement les fast-foods !). A partir du 1er janvier 2016, dans ces chaînes, les plats devront afficher leur équivalent calorique sur le menu et le résultat promet d'être impressionnant.

Un muffin de 160 g, grignoté avec un café, équivaut à 630 calories, soit une heure de « step ». Comptez également 50 minutes de course à pied ou une marche de 8 kilomètres pour éliminer un soda de 75 cl.

L'expérience a déjà eu lieu dans un quartier de Baltimore et les résultats ont prouvé son efficacité puisque les jeunes avaient diminué leur consommation de soda ou achetaient de plus petites bouteilles (35 cl). C'est un début pour lutter contre l'obésité qui est un fléau de société là-bas et bientôt ici.

Source : Slate.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le ventre est notre deuxième cerveau



«L'estomac noué», «la peur au ventre», «avoir du mal à digérer une expérience»… Beaucoup d'expressions traduisent le lien entre les émotions et la partie centrale de notre corps.

Il faut dire qu'avec deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre "tête", le ventre est appelé notre « cerveau entérique ». D'ailleurs les scientifiques se sont aperçus que les neurones de notre ventre produisaient 95% de la sérotonine de notre organisme, sérotonine qui participe à la gestion de nos émotions !

Source : Arte

SANTÉ

Les vertus prouvées du câlin



A Portland, aux Etats-Unis, l'idée originale d'une jeune femme fait fureur : elle vient d'ouvrir sa boutique de câlins ! Pour 60 dollars, le client passe une heure dans ses bras, à se faire masser la tête affectueusement. Si l'idée peut paraître un peu loufoque, Samantha explique bien qu'il ne s'agit pas de prostitution, mais de tendresse absolument nécessaire à l'épanouissement de chacun. Et elle a raison !

Être pris dans les bras relâche l'ocytocine, une hormone qui procure un sentiment de bien-être. Cette réaction chimique est notamment provoquée par le sentiment de sécurité et de relation sociale solide du câlin. Autre vertu : le fait d'être touché diminuerait la pression artérielle et le nombre de pulsations cardiaques, selon une étude de l'Université de Caroline du Nord. L'Université de l'Ohio a quant à elle démontré qu'en vieillissant, le besoin de câlins se faisait de plus en plus sentir.

Enfin sachez-le : les bébés câlinés souvent font des adultes plus calmes !

Source : Huffington Post

SANTÉ

Allez au bureau avec votre chat

Une entreprise japonaise a misé avec succès sur des boules de poils pour améliorer les conditions de travail de ses salariés. La société qui créé des sites web, a commencé par adopter 9 chats et les laisser en liberté dans les bureaux. Les félins ont alors pris leurs marques et permis aux humains de mieux communiquer entre eux et d'apaiser l'atmosphère générale. Bien sûr, les chats ont fait quelques bêtises, comme changer les mots de passe en pianotant sur les claviers ou éteindre les ordinateurs avant l'enregistrement des données, mais par rapport à leurs vertus antistress, ce n'est pas grand-chose. L'expérience a été un tel succès que l'entreprise a même proposé à ses salariés de venir travailler avec leurs propres compagnons s'ils en avaient un et offert une prime à ceux qui voulaient adopter !

Source : RocketNews24

SANTÉ

Les bactéries, vous connaissez ?

On ne les voit pas, mais elles sont partout ! Présentes depuis 3,8 milliards d'années sur la terre, elles pèsent deux kilos dans notre organisme (poids de la « flore intestinale »), c'est-à-dire plus que le cerveau. Elles sont 750 millions dans 1 ml de salive et sont nombreuses à transiter d'une bouche à l'autre en cas de baiser. On le sait désormais, les téléphones portables sont les appareils les plus riches en bactéries, 400 fois plus qu'un siège de toilettes ! Ces chiffres impressionnants ne doivent pas faire oublier que notre corps a besoin de ces bactéries pour vivre et qu'un déséquilibre de notre flore intestinale a des conséquences lourdes : obésité, diabète, allergies… Pour la rééquilibrer, la meilleure solution naturelle est la levure de bière, pensez-y !

Source : Futura Sciences

Laurence GAUTHÉ

Bon à Savoir

Les huiles essentielles (H.E.)

Pour ceux qui n'y connaissent rien (mais qui voudraient bien comprendre !)



Finalement, une huile essentielle, qu'est-ce que c'est ? Quand vous épluchez une orange, une substance odorante s'échappe de sa peau et se dépose sur vos doigts, pareil avec un pétale de fleur que vous pressez, c'est ça l'essence : le composé volatil d'une plante… Pour elle, c'est surtout une protection contre les agressions extérieures, voire un « médicament » naturel.

Pour nous humains, l'une des étapes les plus compliquées est bien sûr la « capture » de cette essence puisque le principe du volatil est qu'il échappe à la saisie. De plus, la quantité d'essence produite varie d'une plante à l'autre. Il faut par exemple distiller 4 tonnes de pétales frais de rose de Damas pour obtenir environ 1 kg d'huile essentielle et 100 kg de lavande fraîche pour obtenir 1 kg d'huile essentielle de lavande. C'est la rareté qui détermine aussi le prix des huiles essentielles !
L'aromathérapie est une science assez jeune. Le mot est même apparu dans le dictionnaire au cours des années 60, mais l'usage des essences remonte quant à lui, à la nuit des temps. En effet, l'homme a appris à utiliser cette essence pour se soigner ou cuisiner, depuis bien longtemps.

Leur extraction

Selon les plantes, la méthode d'extraction varie. Généralement, elles sont obtenues par distillation, c'est-à-dire qu'on fait éclater les cellules qui contiennent l'essence grâce à la vapeur d'eau ou par l'expression qui consiste à presser le zeste pour en récupérer l'huile essentielle à froid.
L'essence est ensuite mélangée à un ou plusieurs composants comme l'alcool, l'éther, les cournarines… Ces ajouts déterminent ensuite la destination de l'huile, à savoir si elle servira en cuisine ou en olfaction, par exemple.

Comment les utiliser

En fonction du végétal, mais aussi de leur dosage en ingrédients supplémentaires, les huiles présentent des modes d'utilisation différents. Il y a celles qui s'utilisent par olfaction et donnent le meilleur de leurs vertus dans les diffusions de parfums. D'autres s'utilisent à même la peau, en massages ou dans des produits cosmétiques. Enfin, il y a les huiles qui révèlent toute leur saveur et leurs vertus dans de bons petits plats.

Quelques exemples d'utilisations pratiques

Beauté

- Peau irritée ? Diluez 1 ou 2 gouttes d'H.E. de **camomille noble** dans votre pot de crème et appliquez sur la peau.
- Lutter contre les vergetures ? Mélangez 15 gouttes d'H.E. de **géranium rosat** et 50 ml d'huile végétale de **bourrache**, appliquez matin et soir.

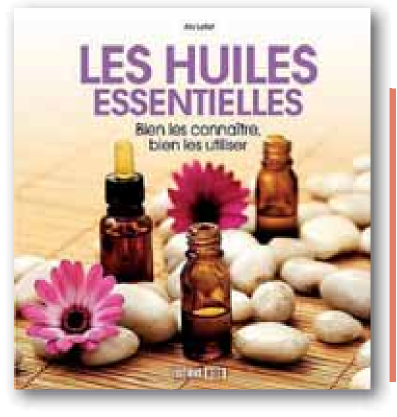
Santé

- Nausée en voiture ? Respirez une H.E de **basilic.**
- Baisse de forme ? Respirez directement au flacon une H.E. de **cannelle de Ceylan**.
- Petit rhume ? Déposez une goutte d'H.E. de **cèdre de l'Atlas** sur votre poignet et respirez régulièrement.
- Vous avez une tendinite ? Mélangez 2 gouttes de H.E. de **citronnelle** dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale et massez.
- Manque de concentration : Respirez le flacon d'H.E. d'**orange** pendant quelques minutes.
- Petite infection buccale ? Déposez 1 goutte de H.E. de **tea tree** sur votre brosse à dents et frottez.

Dans la maison

- Désinfecter naturellement la maison ? Versez quelques gouttes d'H.E. de **citron** dans vos produits ménagers.
- Désinfecter l'air ambiant ? Versez quelques gouttes de **pin sylvestre** dans votre diffuseur et laissez diffuser pendant 5 minutes.

 L.G.



Pour en savoir plus

EN LIBRAIRIE
Les huiles essentielles
Bien les connaître,
bien les utiliser
Auteur : Alix Leflet
Ed. ESI
7,90 € - 160 pages - Mai 2010





L'Ortie-Silice Biofloral en demeter





La seule Silice

- 100 % organique, naturelle et Bio
- 100 % biodisponible
- sans molécules de synthèse ni dioxyde de silice
- certifiée Demeter

L'Ortie-Silice Biofloral est une préparation authentique et vivante, conseillée par les plus grands thérapeutes pour sa haute qualité vibratoire, sa concentration idéale et son fort pouvoir d'assimilation.

L'*Urtica dioica* est cultivée en biodynamie (Demeter), ce qui garantit un produit vivant et noble, en accord avec l'harmonie du ciel et de la terre dans le respect des rythmes cosmiques. Elle est ensuite transformée dans notre propre laboratoire par un procédé de fabrication innovant et 100 % naturel : une dynamisation rythmique à l'eau de source volcanique sur des cristaux de quartz et des améthystes qui, sous l'action des diatomées, augmente encore l'efficacité et l'énergie de l'Ortie-Silice.













- Fatigue musculaire, tendineuse, articulaire
- Hydratation des tissus
- Reconstitution cellulaire (peau, cheveux, ongles)
- Effet potentialisateur
- Rééquilibrage ionique
- Effet anti-âge

Disponible en solutions buvables 500 ml et 1 L, gel corporel et cosmétique Soins & Silice.
En magasins bio et diététiques.

Les Grands Elixirs aux Fleurs de Bach 100 % BIO

aux Fleurs de Bach

Élixir Bio
Élimination
Amincissement
Drainant

NATURE & PROGRES — AGRICULTURE BIOLOGIQUE — FR-BIO-01 Agriculture UE/non UE — ECO CERT

Triple action des plantes actives BIO en synergie avec les Fleurs de Bach et les Essences Spagyriques

Élaborés selon des méthodes ancestrales (macération de plusieurs mois, pressage et filtrage manuels), nos Grands Élixirs vous apportent tous les bienfaits de la nature.

- ÉLIMINATION / AMINCISSEMENT / DRAINANT **aux 7 plantes drainantes**
- DÉTENTE / SOMMEIL / RELAXATION **aux 9 fleurs relaxantes**
- CONCENTRATION / MÉMOIRE / VITALITÉ **aux fruits vivifiants**
- PROTECTION / DÉFENSES NATURELLES / RÉSISTANCE **aux racines et plantes protectrices**
- CIRCULATION / DIGESTION / BIEN-ÊTRE : Macérât subtil de **32 plantes sauvages des montagnes d'Auvergne**.
- LE SUÉDOIS BIOLOGIQUE AUX 59 PLANTES : **Seule véritable composition certifiée BIO.** Selon la recette originale de Maria Treben, pour stimuler les fonctions biliaires et hépatiques, faciliter la digestion et favoriser le transit intestinal.

Pour permettre à toute la famille de profiter de leurs bienfaits, les Grands Élixirs Biofloral sont disponibles en Élixirs et en infusions.

BIOFLORAL - le Crouzet - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - Fax : 04 71 03 53 09 - www.biofloral.fr - info@biofloral.fr

Les solutions naturelles pour une peau saine



Organe frontière le plus étendu du corps humain, la peau reflète notre état intérieur autant que le résultat des interactions avec l'extérieur. Un mode de vie équilibré et des soins appropriés lui apporteront ce dont elle a besoin au fil du temps pour assurer au mieux ses fonctions protectrices, et réduire le risque d'apparition d'une dermatose (affection cutanée). Il existe de nombreuses solutions naturelles pour la préserver et des soins au quotidien à lui apporter pour la ménager. Zoom sur le bien-être de notre enveloppe protectrice.

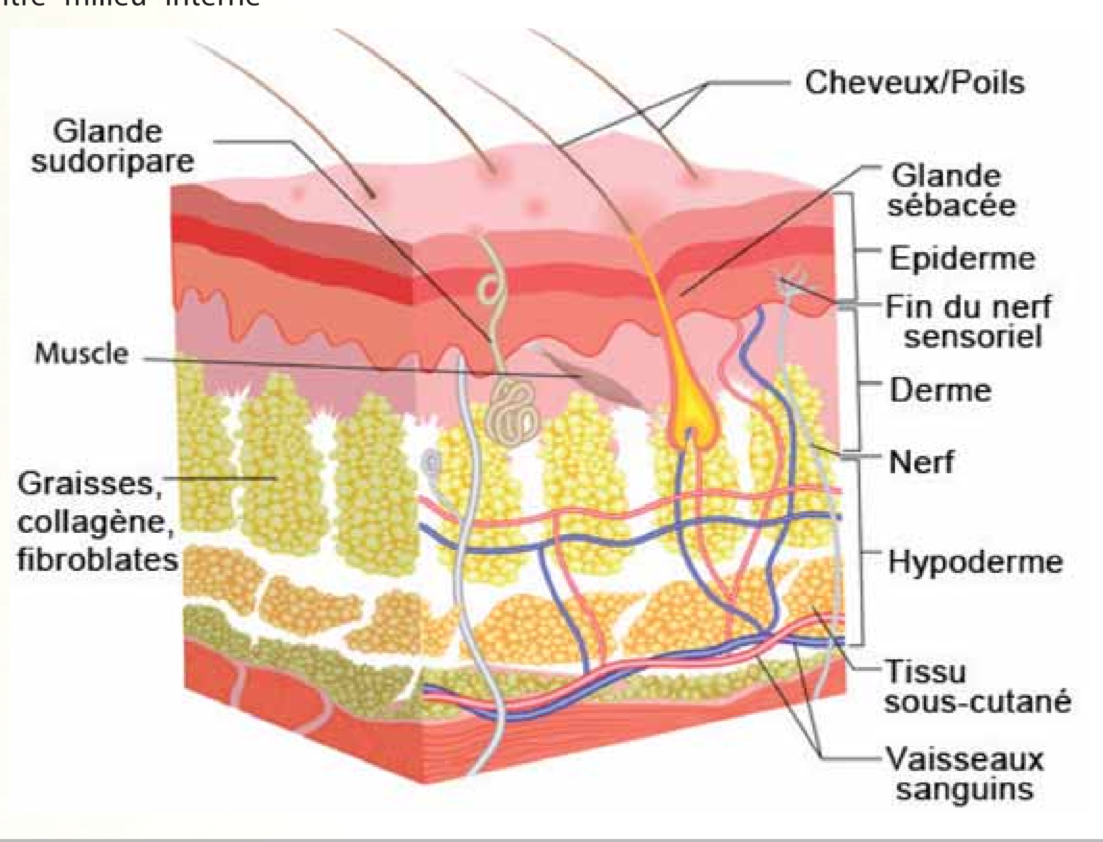
Par le Dr M-Claude Patron
• Médecin
• Rédactrice santé



L'organe peau

Peau de bébé, peau réactive, rougeurs, petits boutons, peau de velours… Le revêtement cutané représente une surface d'environ 1,73m^2 dont le rôle est de nous protéger du soleil et des agressions de l'environnement, en interagissant en permanence entre milieu interne et milieu externe, afin de réguler les échanges au profit de notre organisme. Composée de trois couches successives de l'extérieur vers l'intérieur – l'épiderme, le derme et l'hypoderme – la peau est résistante (couche superficielle, cornée et pigmentée), élastique (couche moyenne formée de beaucoup de fibres collagènes) et isolante (couche profonde, adipeuse), plus ou moins riche en glandes sébacées et en follicules pileux. Marquée par l'âge ou par des imperfections passagères, elle évolue, s'adapte et vieillit, comme le reste de nos organes, en fonction de divers facteurs, dont beaucoup sont modifiables, comme tous ceux qui relèvent de notre hygiène de vie et de notre alimentation.

Atout séduction, témoin du temps qui passe et surtout enveloppe protectrice, notre peau mérite le meilleur ! ▶▶▶▶



Comprendre la peau pour la soigner

Les facteurs de risque qui fragilisent notre peau

Des prédispositions génétiques existent mais d'autres facteurs sont nécessaires pour qu'un problème de peau apparaisse. Parmi eux, le stress et l'anxiété jouent un rôle important : les émotions peuvent en effet se transformer en symptômes cutanés, notamment quand elles surviennent chez quelqu'un qui les réprime.

Un autre facteur responsable de troubles cutanés est favorisé par les erreurs de soins (nettoyages trop agressifs et trop répétés, absence d'hydratation) ainsi que les erreurs alimentaires et de mode de vie : faible apport en fruits et légumes (et donc en vitamines et oligo-éléments, dont la vitamine A riche en bêta-carotène), manque de sommeil (la peau se régénère pendant la nuit), manque d'exercice physique (bouger aide à éliminer les toxines et limite le stress).

Et puis bien sûr, le facteur de risque n°1 du vieillissement cutané et du cancer de la peau reste l'exposition solaire prolongée, sans protection, aux heures les plus chaudes, ainsi que les facteurs polluants et toxiques, dont font partie le tabac et l'alcool.

Des maladies peuvent alors apparaître, parmi lesquelles l'acné, l'eczéma ou le psoriasis, qui sont les plus répandues. ▶▶▶▶

Le cycle de vie de notre épiderme

Les années impactent les cellules de la peau, leur renouvellement devient plus lent et elles se fragilisent.

- Vers 30 ans, le derme commence à perdre son collagène et son élasticité, la peau se détend.
- Vers 40 ans, le renouvellement des cellules devient plus lent et les rides d'expression apparaissent, surtout au niveau du front et au coin des yeux (pattes d'oie).
- Vers 50 ans, les rides deviennent plus nombreuses et profondes, le « double menton » devient plus visible et des taches apparaissent sur la peau.
- Vers 60 ans, l'épiderme se fragilise davantage, les paupières s'affaissent, le vieillissement se poursuit.

Commencez donc à protéger et hydrater la peau dès que possible !

Eviter le vieillissement prématuré

L'élastine, le collagène et l'acide hyalorunique se font plus rares avec le temps, ce qui provoque l'assèchement de l'épiderme.

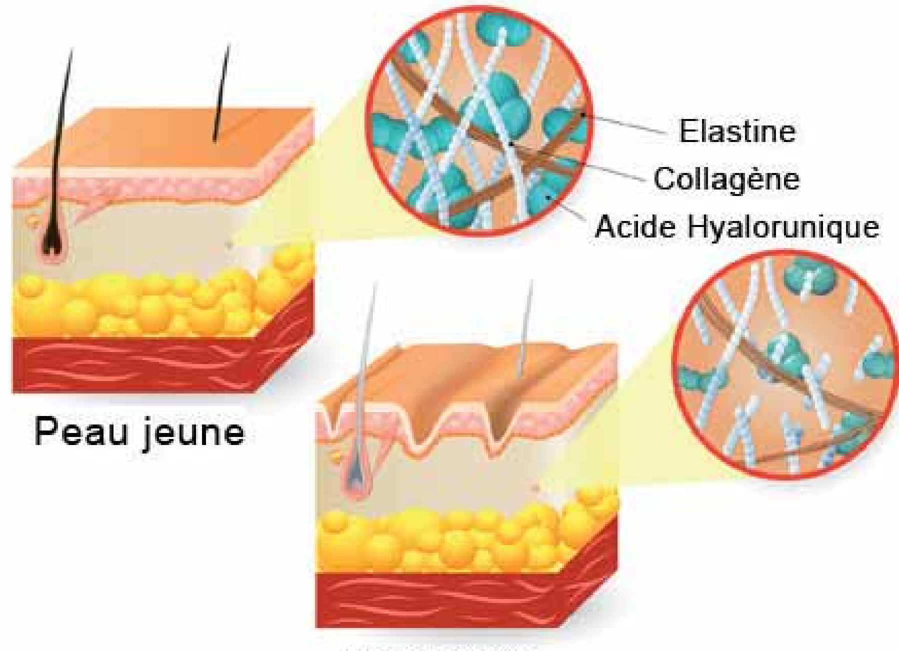
Pour préserver le tonus de la peau, pensez aux plantes antioxydantes !

- centella asiatica.
- amalaki (amla).
- bourrache.

et aux nutriments !

- collagène
- resvératrol (extrait de la vigne).

➢ La disparition de trois éléments explique l'apparition des rides





«Plantes médicinales ayurvédiques.
Produits contrôlés et mis en oeuvre en France.»



Tonique féminin

Complice d'une vie de femme

NOS VÉGÉTAUX SONT BIO,
NOS COSMÉTIQUES
NE SONT PAS TESTÉS
SUR LES ANIMAUX

Gommes Gingembre & Shatavari
pour votre vitalité

Pilulier de 60 gélules
- Allié de l'intimité féminine
Désir, énergie et santé

Gel d'Aloe vera au Shatavari
- Soin pour le corps nourrissant et protecteur

- L'Âyurvéda, médecine pratiquée depuis près de 4500 ans en Inde, considère le Shatavari comme l'allié privilégié de la femme, pour un bien-être à toutes les étapes de sa vie.
- Si le Shatavari est un soutien pour les symptômes prémenstruels, il aide également chacune à vivre ses cycles sereinement. Très utile au moment de la ménopause, il est rafraichissant, apaise les bouffées de chaleur et régule les humeurs.
- Dans l'intimité, l'action naturellement lubrifiante de la plante est particulièrement appréciée. Pour la petite histoire, Shatavari signifie «celle qui possède 100 maris» en Sanskrit (langue de l'Inde ancienne).

Rejoignez-nous sur facebook www.ayurvana.fr

Le psoriasis

▶▶▶▶ Le psoriasis est une maladie inflammatoire de la peau qui se caractérise par des plaques qui desquament en différents endroits du corps. Parfois très gênant sur le plan social, il évolue par cycles, entrecoupés de périodes de rémission. Moins fréquent que l'eczéma et contrairement à lui, il apparaît souvent à l'âge adulte. Parmi les causes identifiées, on retrouve des facteurs génétiques, environnementaux, auto-immunes, et encore une fois le facteur stress.

Certains conseils sont à suivre pour diminuer le rythme et l'intensité des crises, notamment l'évitement de l'alcool, du tabac, de l'excès de stress et de poids, et une protection efficace contre le rayonnement solaire. Dans certains cas, une intolérance au gluten pourrait être associée : le diagnostic est posé grâce au dosage des anticorps anti-transglutaminases et à la fibroscopie. Le régime sans gluten en est le seul traitement : il peut faire régresser le psoriasis si celui-ci est lié à cette maladie.

Pour réduire les effets du psoriasis

- Le gel d'Aloe vera pourrait être apaisant dans certains cas.
- Le ricin est réputé pour assainir et nourrir la peau.
- Les Oméga-3 sont reconnus pour leur action anti-inflammatoire et peuvent être utilisés pour cet effet.
- La Capsaïcine sous forme de crème semble soulager les démangeaisons et réduire l'inflammation.
- Le Mahonia à feuilles de houx aurait les mêmes effets.
- En outre, la Lécithine marine (phospholipides extraits de poissons sauvages) a fait ses preuves dans une étude française[1,2].
- Le lait de jument est aussi réputé pour agir sur le psoriasis, mais comme ses effets sont variables en fonction de chacun, il faut le tester… ▶▶▶▶



Ricin

1,2, Dupont P. Traitement du psoriasis par la lécithine marine, Phytothérapie, vol. 4, no 1, 2006, pp. 15-22. Septembre-octobre, 35: 30-31

L'acné

▶▶▶▶ L'acné correspond à un excès de sébum produit par les glandes sébacées : il obstrue les pores de la peau et favorise la prolifération bactérienne. Résultat : des boutons rouges, des points noirs et des microkystes apparaissent sur le visage, le thorax, ou le cuir chevelu. Très fréquente chez les adolescents, elle disparaît généralement vers l'âge de 25 ans, malgré quelques cas d'acné au-delà de 30 ans. Si l'influence hormonale joue un rôle important sur ce phénomène, les garçons sont plus touchés que les filles, davantage soumises aux fluctuations du cycle ovarien ou aux effets des contraceptifs.

La prédisposition génétique, mais aussi l'influence de certains médicaments tels la cortisone ou le lithium, ou celle de produits chimiques dérivés par exemple du pétrole ou du goudron, sont des facteurs déclenchants pour l'acné. D'autre part, certains cosmétiques, le frottement répété de vêtements ou d'un sac à dos, ainsi que le stress, sont des facteurs aggravants. D'où l'importance d'un maquillage adapté, de bonnes habitudes de rasage et d'hygiène cutanée.

Nettoyage de la peau : pensez-y !

Le matin à l'eau claire, le soir avec un tonique ou une lotion démaquillante : nettoyez votre peau deux fois par jour.

- Pensez à hydrater la peau, même si l'excès de sébum peut laisser penser que l'épiderme n'en a pas besoin.
- Si vous commencez à tester une solution naturelle, soyez patient : il faut presqu'un mois à une cellule pour se renouveler et donc autant de temps pour commencer à apprécier les résultats.
- N'agressez en aucun cas votre épiderme, sinon il va produire encore plus de sébum pour se protéger.



Solutions pour réduire les effets de l'acné

- Le gluconate de Zinc a fait ses preuves sur la réduction de l'inflammation.
- Le zinc peut aussi être utilisé sous forme d'oligo-élément, donc à très faible dose. Il est traditionnellement indiqué dans les affections cutanées.
- L'huile essentielle de Melaleuca (arbre à thé) a démontré « in vitro » (sur culture de cellules) son effet antibactérien. Il faut l'utiliser en faible quantité, diluée dans un gel ou dans de l'huile d'amande douce.
- La Levure de bière est également recommandée en usage traditionnel, et les Oméga-3 pourraient aider à diminuer l'inflammation. Les naturopathes et les nutritionnistes conseillent d'ailleurs un rééquilibrage alimentaire en faveur de ces nutriments, et une réduction des produits industriels trop salés, trop gras et trop sucrés.
- Enfin, en phytothérapie, la Bardane est réputée pour son effet dépuratif, qui aiderait la peau à produire moins de sébum et à moins s'infecter. Son action détoxifiante effectue également un "nettoyage interne" particulièrement apprécié par l'épiderme. ▶▶▶▶


Bardane

L'eczéma

▶▶▶▶ L'eczéma est aussi une maladie inflammatoire de la peau, une dermatose dite « prurigineuse » parce qu'elle démange, au mécanisme complexe mêlant génétique, stress, environnement, allergie et immunité. Il évolue par poussées et peut se déclarer très tôt puisqu'il existe chez le nourrisson ; il est souvent associé à de l'asthme ou à des allergies. L'eczéma est la maladie de la peau la plus fréquente et ses formes sont variées, mais diverses mesures peuvent atténuer l'intensité des crises : éviction des allergènes alimentaires et de l'exposition aux acariens, poils de chats et autres allergènes environnementaux, réduction du stress (rôle de la relaxation et de l'hypnothérapie), hydratation la peau, humidification de l'air, absence de contact avec des tissus irritants ou tout produit allergisant.

Pour réduire les effets de l'eczéma

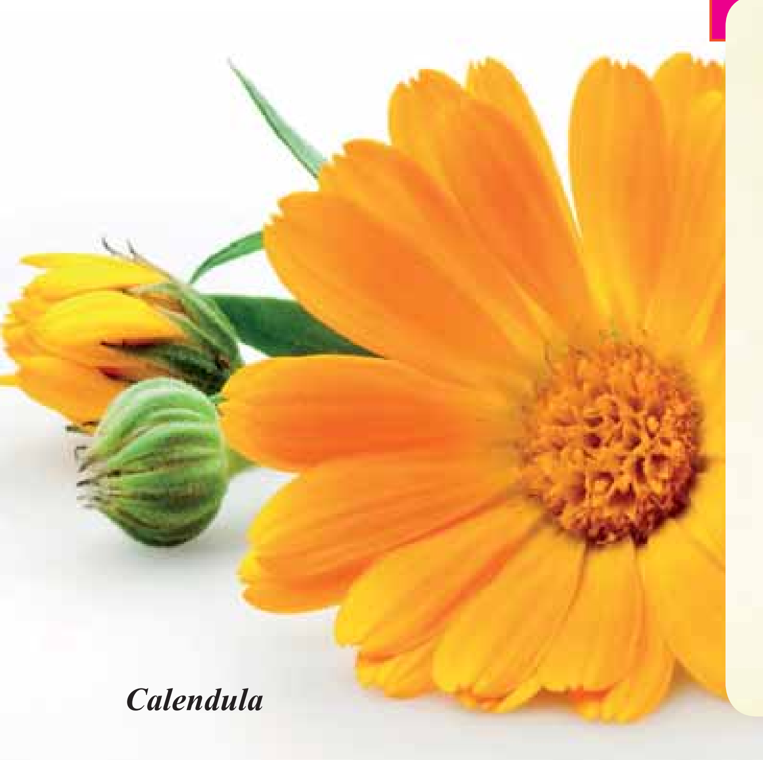
- En traitement local, le gel d'Aloe vera, l'huile de Bourrache, l'Hamamélis et le Calendula ont démontré dans certaines études leurs effets apaisants et cicatrisants.
- La prise de Probiotiques (Lactobacilles et Bifidobactéries) pourrait diminuer la composante atopique (c'est-à-dire allergique) de l'eczéma chez l'enfant.
- Les Oméga-3 modifieraient les composantes immunitaires et inflammatoires, mais des études complémentaires sont attendues pour prouver cet effet dans le cas de l'eczéma.
- La Vitamine E dosée à 400 UI a soulagé les symptômes et réduit l'allergie de façon significative dans une petite étude réalisée en Italie[3].
- Et traditionnellement, le Neem, la Bardane, le Trèfle rouge et la Chicorée sont employées par les phytothérapeutes.


Bourrache

▶▶▶▶ La liste des compléments bénéfiques à notre peau n'est évidemment pas exhaustive mais elle regroupe les substances les plus reconnues par la tradition, ainsi que celles dont les vertus sont confirmées par des études scientifiques, ou sur le point de l'être.

En y ajoutant un bon équilibre alimentaire, un mode de vie et un environnement plus sains, ainsi qu'une attention bienveillante à nos signaux corporels et émotionnels, nous optimisons nos chances d'être « bien dans notre peau », quels que soient notre héritage génétique et nos éventuels facteurs de risque.

■ Dr Marie-Claude PATRON


Calendula

3. Tsoureli-Nikita E, Hercogova J, et al. Evaluation of dietary intake of vitamin E in the treatment of atopic dermatitis: a study of the clinical course and evaluation of the immunoglobulin E serum levels.Int J Dermatol. 2002 Mar; 41(3):146-50.

QUIZZ : Qu'avez-vous retenu ?

1- Quand la peau se régénère-t-elle ? A - Le jour ☐ B - La nuit ☐

2- Quel est le facteur de risque n°1 du vieillissement cutané et du cancer de la peau ?
A - Le tabac ☐ B - L'alcool ☐ C - L'exposition solaire ☐

3- Qui sont les plus touchés par l'acné ? A - Les garçons ☐ B - Les filles ☐

4- De combien de temps une cellule a-t-elle besoin pour se régénérer ?
A - Un jour ☐ B - Un mois ☐ C - Un an ☐

5- Quel type de maladie est le psoriasis ? A - Une maladie inflammatoire ☐ B - Une allergie ☐

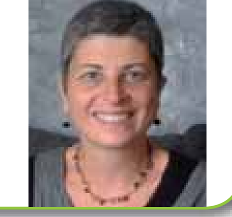
6- Quelle est la maladie de peau la plus fréquente ? A - Acné ☐ B - Eczéma ☐ C - Psoriasis ☐

7- Les émotions peuvent-elles se transformer en symptômes cutanés ? A - Oui ☐ B - Non ☐

8- Quelle plante est très utile contre l'acné ? A - Bardane ☐ B - Pissenlit ☐ C - Sauge ☐

Réponses :
1-A (voir p.15) 3-A (voir p.19) 5-A (voir p.18) 7-A (voir p.16)
2-C (voir p.16) 4-B (voir p.19) 6-B (voir p.20) 8-A (voir p.19)

Par Valérie THYRAULT
• Praticienne de Santé - Naturopathe



DÉTOX

Les conseils de la naturopathe

Après d'interminables journées d'hibernation, des repas lourds difficiles à digérer, l'envie de vous sentir comme neuf vous taraude mais vous ne savez pas comment faire ni par où commencer... La meilleure façon d'aborder la saison est de donner au corps des moyens simples et naturels pour l'aider à se débarrasser des toxines, vous sentir plus léger, plus énergique, en un mot : vous ressourcer. Une détoxination doit se faire de façon intermittente entre 3 et 6 semaines maximum.

BOISSON ET ALIMENTATION

➢ Mangez dans le calme et mâchez !

➢ Mangez des fruits (en dehors des repas) et légumes verts de saison, local et bio si possible. Pour profiter de leur forte teneur en vitamines, oligo-éléments et nutriments, prévoyez de les manger crus ou cuits à basse température.

➢ Limitez vos apports en amidons (blé et ses dérivés), protéines animales (viande, poisson, fromage) et évitez tous les produits transformés et raffinés. Les plats préparés contiennent beaucoup trop de sel, de sucres, de gras, de chimiques, donc cuisinez vous-même ! Supprimez l'alcool.

➢ Buvez de l'eau et des infusions de plantes pour éliminer les toxines, protéger et renforcer votre foie (au moins 1,5 l/j) : pissenlit, romarin, bardane, chardon marie, radis noir, ortie, thé vert, tulsi...

➢ Démarrez le matin en buvant à jeun un verre d'eau chaude additionnée du jus d'un demi citron fraîchement pressé. Il contient des propriétés antibactériennes qui aident à purifier le sang et sa vitamine C permettra de stimuler votre immunité.

MODE DE VIE

➢ Dinez avant 20H et couchez-vous avant 23H : le corps se recharge la nuit !

➢ Chaque jour, prenez 10 mn pour vous et cultivez la pleine conscience : asseyez-vous ou allongez-vous pour respirer profondément par le ventre ou méditer. Le stress est la cause N°1 de l'inflammation et de la baisse de l'immunité. Adoptez la cohérence cardiaque qui consiste à apaiser l'esprit, le corps et l'âme. À pratiquer 3 fois par jour : 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.
La pleine conscience consiste à être présent dans l'expérience du moment, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), et sans attente (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe).

LE CORPS EN MOUVEMENT

Bougez votre corps pour activer la circulation : pratiquez des exercices doux. Le yoga, la méthode pilates (exercices d'étirement doux) ou une simple promenade en forêt seront bénéfiques pour démarrer la cure détox en douceur. Vous n'avez pas besoin de vous soumettre à un régime d'entraînement rigoureux mais gardez plutôt à l'esprit de vous faire du bien et de ressentir les effets positifs.

■ Valérie THYRAULT
95310 Saint Ouen l'Aumone
Mail : valonaturel@gmail.com





Des plantes exceptionnelles,
une sélection rigoureuse,
pour une efficacité optimale.

Des plantes, des traditions, c'est : Graine sauvage





Formulation UNIQUE pour réguler le transit

Préparation spécialement conçue pour votre bien-être intestinal, Détox + a conquis un grand nombre d'utilisateurs.
Le magnésium présent dans cette formulation contribue à un métabolisme énergétique normal et les fibres de seigle favorisent la fonction intestinale.
Par ailleurs, l'argile verte, la rhubarbe, la guimauve et le citron contribuent à détoxiquer et réguler votre transit pour un bien-être appréciable.

www.graine-sauvage.com

Fabriqué en France

Par Palmyre MÉGARD-LEFEBVRE
• Rédactrice santé





Plantes & tisanes, *usages et vertus*

Les infusions ont le vent en poupe ! Arômes variés et vertus bienfaisantes, elles ont tout pour plaire.

Tisane, infusion, décoction… Les termes employés sont souvent mélangés ! C'est en fait le mot tisane qui désigne l'ensemble des préparations à base de plantes et d'eau chaude. Leur nom est ensuite déterminé par la façon de les préparer. La plus connue étant l'infusion qui consiste à laisser tremper la plante une dizaine de minutes dans l'eau chaude. On parle de décoction lorsque l'on met la plante à bouillir quelques minutes pour récupérer la plus grande quantité de principes actifs.

Plantes européennes ou exotiques, épices ou fruits, l'utilisation des végétaux - notamment pour soigner - remonte à des milliers d'années. Les premières traces écrites de l'utilisation des plantes sont en effet retrouvées en Mésopotamie et en Egypte. Aujourd'hui, on allie plaisir des saveurs et propriétés bienfaitrices tonifiantes, apaisantes, antibactériennes, digestives en fonction des infusions choisies.

De la plante à la tasse

Avant de pouvoir bénéficier de ces bienfaits, les plantes doivent subir une transformation. Une fois cueillies, elles sont d'abord séchées à l'abri de la lumière pour conserver leurs principes actifs. Plus fragiles une fois déshydratées, elles sont ensuite conditionnées - intactes ou émiettées - avec précaution et sans aucun conservateur. Il est conseillé de les choisir bio et de privilégier les infusions sans arôme ajouté qui dénature la saveur de la plante. Enfin, évitez le sucre pour ne pas amoindrir les vertus ou choisissez du miel.

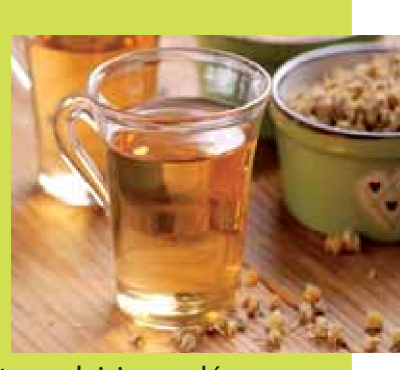
Qui n'a jamais adopté de la verveine, de la camomille, du tilleul ou de la mélisse pour mieux dormir ou digérer ? En France, près de 5 personnes sur 10 consomment des infusions*, ce n'est pas pour rien ! Pour éliminer et drainer, on optera pour le thé vert, les graines de guarana ou encore la feuille de myrtille. Pensez aussi aux plantes exotiques comme le Tulsi, sacré en Inde et largement utilisé en infusion là-bas ou la racine de shatavari connue pour être « l'amie des femmes » en tonifiant et nourrissant les tissus et en offrant des vertus diurétiques. L'infusion de fleurs d'hibiscus, quant à elle, est aussi réputée pour ses propriétés diurétiques, tout en favorisant la circulation sanguine. N'oubliez pas qu'il est aussi possible de les associer pour améliorer leur efficacité.

Boissons sucrées et café consommés quotidiennement dérèglent l'organisme et sont néfastes à notre équilibre et notre santé. Pourquoi ne pas les remplacer peu à peu par les infusions, à la fois plaisantes pour le palais, bénéfiques pour le corps et parfois l'esprit ?

■ Palmyre MÉGARD-LEFEBVRE

** Syndicat du thé et des plantes à infusion*

Le rituel de la tisane

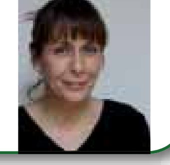


Comme pour le rituel du thé chinois ou japonais, on peut parler de celui de la tisane. C'est un moment pleinement apprécié, souvent le soir, même si l'infusion peut se boire tout au long de la journée. On l'assimile à la détente et au plaisir, on découvre de nouvelles saveurs subtiles parfois inconnues.

Dans les règles de l'art, on prépare l'infusion en utilisant une bouilloire et une théière. L'eau utilisée doit être peu minéralisée pour mieux véhiculer les propriétés des plantes. Une fois portée à ébullition, on la verse dans la tasse et on laisse infuser 5 à 10 minutes pour que les végétaux puissent répandre leurs parfums et leurs principes actifs. Placez un couvercle sur la préparation pour que ceux-ci ne s'évaporent pas. C'est prêt, savourez…

Par Catherine Lancri
• Phytothérapeute
• Aromathérapeute
• Nutritionniste





MAIGRIR AVEC L'AYURVEDA

Le Coleus en première ligne

Le Coleus, plante élégante et souple, fleurit en hampes de fleurs mauves au-dessus de feuilles décoratives, vertes et rouges sombres.

Elle est considérée comme remède majeur au sein de la médecine traditionnelle Ayurvédique, qui l'emploie pour traiter des affections extrêmement variées, allant de l'obésité aux troubles cardiaques, en passant par l'eczéma ou l'hypertension. Bref, autant d'illustrations du magnifique potentiel adaptogène de cet original.

Au regard de l'Ayurvéda, celui qui a pris trop de poids et a laissé s'installer ces kilos superflus, s'est "écarté" de sa nature, pour tomber dans l'état de "Vikriti" en sanskrit. C'est à dire dans l'état de déséquilibre physiologique qui précède la maladie, physique ou psychique... Or, le Dr Deepak Chopra* nous rappelle que pour l'Ayurvéda, il n'est pas exact que notre corps possède seulement une structure anatomique figée, établie dans le temps et l'espace : "notre corps est un fleuve d'intelligence, d'information et d'énergie en évolution constante". Qui alors, mieux que la plante adaptogène et ici, précisément, le Coleus, avec son merveilleux potentiel d'intelligence végétale, saura trouver de tels échos et de telles correspondances avec la santé humaine ? Maigrir avec l'Ayurvéda, c'est devenir acteur de sa santé, et faire le pari de se transformer jusqu'à retrouver l'équilibre en nous, le vrai, celui qui nous rend beaux... dehors comme dedans !



Fleur de Coleus

Le Coleus révolutionne en douceur l'approche du "complément alimentaire minceur", rien que parce qu'il symbolise à lui seul (par sa chimie, ou par ses indications) l'approche même du "contrôle du poids" selon l'ayurvéda. En effet, les plantes adaptogènes de la pharmacopée indienne ont toutes des actions concernant le corps et l'esprit, respectueuses de l'individu, toujours considéré dans toute sa dimension. Choisir la phytothérapie Ayurvéda pour accompagner une stratégie minceur, c'est aussi aborder le sujet avec l'assurance d'allier la sécurité à l'efficacité.

La cure de Coleus vous permet d'amorcer une perte de poids, jamais une perte d'énergie. Mieux encore, vous allez optimiser dans le même temps le fonctionnement de la plupart des organes clés de votre corps. C'est ainsi qu'en Inde, on emploie le Coleus pour soulager les troubles cardiaques, la congestion, l'essoufflement et l'œdème. Par ailleurs, on sait que la plante soutient et stimule les organes de la digestion et ceux de l'élimination. Son usage, soit en cure ponctuelle soit en entretien, à doses plus filées (voir tableau p. 28) a une incidence positive réelle vérifiable lors de contrôles et d'analyses avec notamment une régulation du cholestérol et de la tension, venant fort à propos renforcer la motivation comme la forme générale (et bientôt les formes !).

** Médecin endocrinologue, conférencier et écrivain, spécialiste de l'Ayurvéda*

Mais comment fonctionne donc cet incroyable coleus, pour faire fondre tant de personnes à travers le monde, quels que soient le dosha ou le surpoids (léger ou très handicapant) ?

Parmi les différents principes actifs que renferme le Coleus, on distingue une molécule aux qualités bien reconnues et étudiées en nutrition justement : le terpène, plus précisément un di-terpène, la Forskoline. Elle n'en finit plus de faire parler d'elle, confirmant la justesse et la grande précision des indications de la médecine indienne traditionnelle… En effet, dans l'organisme la Forskoline stimule efficacement l'action d'une enzyme d'importance capitale, "l'adénylate cyclase", améliorant simultanément une autre réaction "chimique" sympathique et irremplaçable, l'action sur les protéines (AMP).

Et c'est ainsi que sous les actions combinées de la Forskoline, les acides gras, sous leur forme dite "libre", seront remis dans la circulation, en route pour l'élimination... Toutes ces actions se déroulant sur le lieu même du "crime" : au niveau des adipocytes (c'est à dire des cellules graisseuses). Il s'ensuit une indéniable perte de poids, ciblée avec bonheur sur les rondeurs localisées existantes. La prise de Coleus induit une incidence au niveau de la répartition de la masse musculaire et de la masse graisseuse, en donnant une inflexion contraire, légère ou plus affirmée selon les situations, les dosages et la durée de la cure, mais en tous cas toujours constatée. ▶▶▶▶

Le saviez-vous ?

L'Ama, est un terme sanskrit qui désigne les résidus d'une digestion incomplète et que l'Ayuvéda rend responsable de la plupart des maux "modernes" comme la fatigue chronique, etc... Les régimes alimentaires déséquilibrés entrainent une augmentation d'Ama (parfois visible sous la forme d'une substance blanche sur la langue). Le Coleus, en améliorant la digestion, fait au contraire baisser l'Ama dans notre corps.

Kapalahhati : mince et zen !

Voici un exercice respiratoire qui peut s'associer à une démarche de gestion du poids, et se pratiquer n'importe où et n'importe quand, au moment d'une envie compulsive, par exemple. Il consiste en une série d'expirations puissantes et courtes, suivie d'une longue inhalation passive. Correctement effectué, cet exercice est équivalent, sur le plan cardiovasculaire et pulmonaire, à une séance de jogging…
A vos marques, prêts? Respirez !




Coleus

▶▶▶▶ En fait, le Coleus semble avoir un mode d'action presque idéal : il stimule et augmente la lipolyse, donc la précieuse capacité de l'organisme à dissoudre les graisses existantes en son sein (bol alimentaire ou action sur les lieux les plus chargés d'adipocytes) et agit parallèlement en protégeant de tout risque de désordre organique sérieux. Il soutient le cœur, souvent mis à contribution par les erreurs alimentaires ou les régimes mal équilibrés, il renforce la circulation retour, quand il n'est pas en train de travailler sur la tension artérielle, qu'il sait également réguler et abaisser. D'autres principes actifs de la Forskoline, impliqués notamment dans l'asthme bronchique et l'allergie sont très positifs en ce qui concerne le syndrome du côlon irritable, que le Coleus tend à améliorer, tout comme il donne de bons résultats dans la lutte contre le candida albicans, intrus de plus en plus répandu et très difficile à déloger.

En empruntant à la phytothérapie de l'Ayurveda, il nous est offert de découvrir une plante qui agit vraiment sans jamais mettre la santé en danger. Elle se révèle être un véritable tremplin pour la gestion du poids, et inespérée en termes de résultats. L'expérience est d'autant plus tentante que la plante convient à tous les doshas (tempéraments), se prêtant d'ailleurs à une grande souplesse d'utilisation : la posologie sera donc à adapter selon que l'on fait une cure courte, pour une perte de poids modérée, ou que l'on est en train d'amorcer la première ligne droite d'une démarche de gestion du poids dans une situation de vrai surpoids, voire d'obésité.

■ Catherine LANCRI

Indications pour l'utilisation du Coleus / Cures

	Phase d'attaque du 1er mois		Phase d'équilibre
DURÉE	**SEMAINE 1**	**SEMAINES 2-3-4**	**1 MOIS VOIRE 2 MOIS**
VOTRE POIDS			
Jusqu'à 65 kgs	900 mg/jour de Coleus 90 mg de Forskoline	600 mg/ jour de Coleus 60 mg de Forskoline	300 mg/ jour de Coleus 30 mg/ jour de Forskoline
> 65 kgs Jusqu'à 100 kgs	1200 mg/jour de Coleus 120 mg de Forskoline	900 mg/jour de Coleus 90 mg de Forskoline	600 mg/jour de Coleus 60 mg de Forskoline
≥ 100 kgs	1800 mg/jour de Coleus 180 mg de Forskoline	1200 mg/jour de Coleus 120 mg de Forskoline	900 mg/jour de Coleus 90 mg de Forskoline



Pour éliminer les petites rondeurs indésirables, l'Ayurvéda possède sa solution éprouvée depuis des millénaires : le coleus. Ayur-vana vous propose cette plante indienne avec un titrage à 10 % de forskoline, qui garantit une très haute qualité dans chaque gélule.

Zoom sur la Forskoline

Derrière ce nom compliqué se cache une action d'une surprenante simplicité. La forskoline, qui est la substance active du coleus, stimule les enzymes responsables de l'élimination des graisses. C'est cette impulsion qui permettra d'effacer plus facilement vos rondeurs.

COLEUS

Extrait titré à 10% de Forskoline

AYUR-VANA®
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE AYURVÉDIQUE
COLEUS
Extrait 10% de Forskoline
CONTRIBUE À L'ÉLIMINATION DES GRAISSES
60 gélules végétales de 370 mg

«Toutes nos plantes sont originaires d'Inde, elles sont sélectionnées et importées par nos soins. Produits contrôlés et analysés en France»

www.ayurvana.fr

Rejoignez-nous sur facebook

6 idées reçues sur la sexualité masculine

Si la sexualité féminine contient encore une grande part de mystère, la sexualité masculine n'a rien à lui envier ! Les scientifiques poursuivent leurs recherches sur le sujet, mais en attendant, il y a déjà un certain nombre d'idées reçues à oublier pour vivre une libido épanouie !

IR (Idée reçue) n°1 : La taille du pénis est importante

➢ **Faux -** Source de complexes, de fierté et toujours de discussions, le pénis est l'organe de copulation et de miction de tous les mammifères. Contrairement aux idées reçues, sa taille n'impacte en rien ni le plaisir de la partenaire, ni la capacité reproductrice de celui à qui il appartient. Pas plus d'ailleurs chez l'homme que chez les animaux !

IR n°2 : Le pénis est fragile

➢ **Vrai -** C'est d'ailleurs lui qui est instantanément visé dans les rixes de rue ! L'intérieur du pénis est constitué de deux cavités spongieuses, très riches en vaisseaux sanguins, nommées corps caverneux. Lors de l'excitation sexuelle, ces corps caverneux se remplissent de sang. Sans protection musculaire, cet organe est particulièrement vulnérable aux coups. Par ailleurs, une sexualité trop violente l'expose également à certains désagréments.

Par exemple, tous les jeunes hommes devraient en être informés, un problème peut survenir lors du premier rapport sexuel ou en cas d'échanges particulièrement énergiques : la rupture du frein du prépuce. Le prépuce est le morceau de peau qui recouvre le gland à l'extrémité de la verge. Les deux sont reliés par ce qu'on appelle "le frein" : un fil en forme triangulaire. En cas d'érection, le gland se décalotte et le frein se tend. S'il est trop court, il peut se déchirer au cours d'un rapport sexuel. Dans ce cas l'homme ressent une violente douleur et constate un saignement. Trois semaines sans rapport sexuels devraient permettre la cicatrisation.

Gingembre

IR n°3 : L'érection est contrôlée par l'organisme

➢ **Faux -** Il s'agit même d'une forme de laisser-aller de sa part ! En réalité, c'est quand le sexe est au repos que la situation est normale. Les muscles lisses de la verge sont contractés pour que celle-ci reste flaccide (molle). En cas d'excitation, les muscles se relâchent, il y a alors un afflux sanguin dans le pénis, provoquant l'érection.



IR n°4 : Le pénis respire

Vrai, mais encore à l'étude - Le pénis est un organe comme un autre, qui a besoin d'oxygène. Ce sont les artères qui le lui apportent, mais pour que l'oxygénation soit suffisante, le sexe doit être en érection. C'est pourquoi cet organe se rigidifie plusieurs heures dans la nuit et reprend alors « son souffle » ! L'homme qui pratique une activité sexuelle régulière apporte une oxygénation supplémentaire appréciée du pénis. Un homme qui souffre de problèmes d'érection, généralement dus à des médicaments ou à une pathologie, prive donc son sexe d'oxygénation et risque de le rendre de moins en moins capable de fonctionner. Attention, que ceux qui souffrent de pannes sexuelles pour des raisons psychologiques ou des blocages au moment de l'acte se rassurent : dans la majorité des cas, l'érection nocturne reste bien présente et le pénis en profite pour récupérer sa dose d'oxygène sans interférence avec la sexualité ! Il ne faut donc pas hésiter à utiliser toutes les solutions naturelles qui permettront de stimuler les érections : maca, gingembre, tribulus, extraits de fruits… 6 heures d'érection par 24 heures seraient nécessaires !

IR n°5 : L'orgasme sexuel de l'homme est plus long que celui de la femme

Faux - L'orgasme masculin est bien plus court que l'orgasme féminin : il ne dure que 6 secondes alors que celui de la femme peut aller jusqu'à 23 secondes, soit près de 4 fois plus longtemps.

IR n°6 : L'âge joue un rôle important dans la sexualité masculine

Faux et vrai - Un homme de 60 ans en bonne santé peut avoir les mêmes rapports qu'un jeune homme de 20 ans. A la différence près qu'il ne peut pas assumer plusieurs orgasmes à la suite et que le temps de récupération entre deux actes est plus long.

Laurence GAUTHÉ

A SAVOIR

La libido masculine a au moins 5 ennemis :

1- Le tabac
2- L'alcool
3- Le surpoids
4- Le stress
5- Les médicaments


Sébastien Arsac.
Photo prise au Domaine des Douages, un refuge situé dans le département de la Nièvre. 800 moutons ne finiront pas leur vie à l'abattoir.

L214, porte-parole des animaux qui finissent dans nos assiettes

La voix chaleureuse, un débit rapide, comme pressé de faire passer son message, Sébastien Arsac se reconnaît bien volontiers « radical ». Ce porte-parole de l'association L214 milite depuis de nombreuses années pour la défense des animaux avec un seul mot d'ordre : faire bouger les choses ! Selon lui, selon eux, il existe d'autres manières de nourrir l'humanité et si ce combat n'en est qu'à ses débuts, il a déjà quelques victoires à son actif…



SSN : Comment est née l'association L214 ?

Sébastien Arsac : L214 est la continuité logique de l'association « Stop gavage » créée dans les années 90. Cette première structure a permis de dénoncer les conditions d'élevage et de gavage des oies pour fournir le foie gras. Tout naturellement, nous avons voulu défendre d'autres animaux de consommation et en 2008, L214 est née. De 5-6 fondateurs bénévoles au départ, nous sommes passés à 10 salariés. Payés au SMIC et travaillant sans relâche, nous sommes surtout très investis dans nos actions.

SSN : On peut parler de « mouvement radical » ?

S.A. : C'est vrai, nous sommes radicaux dans le sens où nous ne nous contentons pas de défendre les animaux, nous défendons l'idée qu'un autre moyen de se nourrir est possible. Le végétarisme, voire le végétalisme permettent de bien vivre et l'Homme n'a pas fondamentalement besoin de manger de l'animal. De plus, si nous nous permettons d'être radicaux, c'est parce que notre positionnement est argumenté. Nous proposons des enquêtes solides, nous diffusons des images vraies et nos actions sont toujours étayées d'arguments. Nous faisons en sorte d'être une association professionnelle, sérieuse, crédible.

SSN : Pourquoi avoir créé une association plutôt que d'en rejoindre une déjà existante ?

S.A. : A ma connaissance, il n'existait pas d'association comparable. Beaucoup défendent les animaux de compagnie, combattent les expérimentations animales, la corrida ou les cirques, mais aucune ne se posait la question de la légitimité d'élever des animaux pour les manger.

SSN : C'est presque une question philosophique ?

S.A. : C'est là la différence entre la France et plus généralement les pays d'Europe du sud et le reste des pays. Les autres agissent. Nous, nous avons plutôt tendance à intellectualiser. Faut-il condamner ceux qui montrent la réalité ou ceux qui créent cette horrible réalité ?



L'association tire son nom de l'article L214-1 du Code rural dans lequel les animaux sont pour la première fois désignés comme «êtres sensibles» dans le droit français : « *Tout animal étant un être sensible doit être placé par son propriétaire dans des conditions compatibles avec les impératifs biologiques de son espèce.*» Depuis le 28 janvier, c'est aussi le cas dans le code civil.

HISTOIRE DE LAIT...

Pour activer et maintenir la lactation, les vaches laitières sont inséminées artificiellement tous les ans.

Afin de récupérer leur lait, l'éleveur sépare la vache et son veau à la naissance ou peu après.

Année après année, ces mères voient donc leur progéniture disparaître.

Effectivement, la vache est un animal sensible car pendant plusieurs jours après la séparation, elle continue d'appeler son veau...



"Un autre moyen de se nourrir est possible"

SSN : Quelles sont vos actions ?

S.A. : Nous réalisons des enquêtes de terrain, parce que nous voulons vraiment un travail argumenté, irréfutable et ensuite nous informons. La communication est une nécessité pour faire avancer les choses. Nous avons aussi des actions de terrain. Par exemple, nous avons manifesté devant une grande chaîne d'hôtellerie qui servait des œufs de code 3 (poules élevées en batterie) pour qu'ils les retirent. Et ça a marché ! C'est une petite victoire…

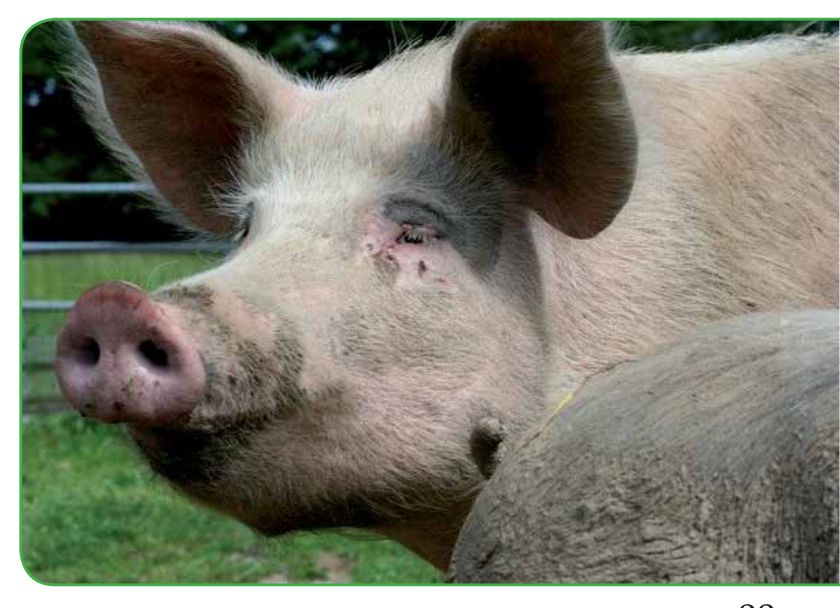
SSN : Le 28 janvier dernier, l'Assemblée Nationale a validé l'article 515-14 du code civil reconnaissant que les animaux sont des « êtres vivants doués de sensibilité ». Pensez-vous qu'il va y avoir un changement ?

S.A. : Normalement, la loi prévoit qu'il est interdit de tuer un animal sans nécessité… Nous retombons alors dans la philosophie : y a-t-il une vraie nécessité aujourd'hui à tuer pour se nourrir ?

Par ailleurs concernant cette loi, elle n'invalide pas le fait que les animaux sont des biens meubles… On leur reconnait simplement la capacité de souffrir, d'éprouver des sentiments… Or il est déjà admis dans le débat public qu'on ne doit pas faire souffrir les animaux.

SSN : Vous êtes optimiste concernant l'avenir ?

S.A. : En début d'année, en Argentine, un orang-outan a été reconnu comme une personne non humaine. Ce nouveau statut lui vaut de ne pas pouvoir être emprisonné sans jugement ! Interrogé sur ce sujet, le Président du Parlement Belge a répondu : « Il y a 100 ou 150 ans, on exposait les tribus africaines aux regards des visiteurs et aujourd'hui, on trouve ça choquant. Peut-être que dans un siècle, on portera le même regard choqué sur ce que nous faisons aujourd'hui. » C'est ce que je souhaite aussi.



"Ayur" signifie vie et "véda" science. Cette médecine traditionnelle originaire d'Inde devient de plus en plus "tendance" en Occident...



Le massage ayurvédique : thérapie de l'Inde

Le massage ayurvédique est une technique de massage, apparue en Inde grâce au développement de l'Ayurvéda, médecine traditionnelle indienne. Ses bienfaits sont nombreux, ses vertus mondialement reconnues. Basé sur les 7 chakras, le massage ayurvédique est avant tout un soin curatif pour le corps et le mental.

Selon l'Ayurvéda, les douleurs sont causées par l'obstruction de la circulation de Vata (l'élément air, vent) dans les différents canaux du corps. En médecine ayurvédique, de même que l'on mange et dort quotidiennement, on doit recevoir un massage et éliminer ses déchets chaque jour.
Dans les textes classiques ayurvédiques, Ashtanga Hridaya et Sushruta Samhita, l'adéquation est simple : ceux qui désirent santé et bonheur doivent se faire masser le corps et la tête, et utiliser des huiles parfumées et médicalisées, en accord avec sa constitution de naissance et la saison. Les zones douloureuses doivent alors être massées jusqu'à ce que le soulagement soit obtenu.
Introduit dans la dinacharya (notre routine quotidienne), le massage augmente la production de globules blancs et d'anticorps, ce qui procure une résistance contre les virus et les maladies.
Si on ne peut pas masser le corps entier, il convient alors de masser les pieds, la tête et les mains quotidiennement. De préférence le soir avant le coucher. La tête doit être massée, au moins une à deux fois par semaine, ou tous les trois jours.
S'il fait l'objet d'une pratique quotidienne, le massage accélère la régénération des cellules et l'élimination des gaz et des déchets de l'organisme. Il améliore la circulation des éléments nutritifs et aide l'organisme à éliminer les toxines.
Le massage ayurvédique est couramment utilisé en cas d'obésité, anorexie, insomnie, maux de tête, dépression, angoisses et anxiété, maladies digestives et nerveuses, neurasthénie, goutte, polio arthrite, faiblesse articulaire et musculaire, rugosité et sécheresse de la peau, douleurs chroniques, etc.
Pour les personnes souffrant d'insomnie ou de troubles du sommeil, le massage des pieds et de la tête, exécuté lentement, est particulièrement recommandé avant le coucher.

Sur le plan psychologique et spirituel, les effleurements et les pressions effectués sur le corps libère les endorphines et les flux énergétiques. Le massage améliore ainsi la concentration et permet un ralentissement du flux incessant des pensées.

Le massage selon votre constitution :

- **Vata** : vous avez besoin d'un massage lent, enveloppant, régulier, enracinant, dans un environnement rassurant et confortable avec beaucoup d'huile lourde, chaude et nourrissante. Le massage à l'huile tiède est l'une des thérapies les plus efficaces pour pacifier Vata.
- **Pitta** : vous avez besoin d'un massage un peu plus stimulant, un peu plus rapide et profond, mais qui ne devra pas irriter, dans une atmosphère moins chaude, avec moins d'huile.
- **Kapha** : vous retirerez davantage de bénéfices d'un massage avec peu d'huile, et très stimulant pour activer votre système lymphatique stagnant et votre aptitude à la léthargie.

Par Armanda Dos Santos
• Formatrice en Ayurvéda



Se soigner avec l'Ayurvéda

Le massage dans la tradition indienne

En Inde, il est fréquent de trouver dans les temples ou les livres spirituels (dont le célèbre Kâma Sûtra), des statues et illustrations représentant le seigneur Vishnou se faisant masser les pieds par son épouse Lakshmi.
Dans la tradition ayurvédique, le massage est une partie intégrante de l'hygiène, des soins de beauté et de bien-être pour l'équilibre du corps et de l'esprit. Il est administré dès la naissance. Les bébés sont massés quotidiennement, avec de l'huile tiède, jusqu'à l'âge de trois ans, pour activer la circulation sanguine, renforcer le système immunitaire et la densification des os.

Le massage en Occident

Le massage devient de plus en plus populaire en Occident, en réponse à un accroissement des tensions, au manque d'exercices physiques et à un mode de vie trop oisif. Physiquement, il soutient tous les systèmes du corps : immunitaire, nerveux, lymphatique, digestif, respiratoire, endocrinien, circulatoire, musculaire et osseux. Mentalement, il aide à se détendre en faisant cesser l'errance des pensées et en apportant une relaxation parfaite.
En Europe comme aux Etats-Unis, certains hôpitaux adaptent même la thérapie du massage en traitement holistique afin d'équilibrer l'esprit, le corps, et les émotions, plutôt que de se contenter de soulager les douleurs musculaires.

En pratique

Le massage quotidien du corps pendant 30 mn ou trois quarts d'heure avant le bain peut rapidement améliorer la santé et la vigueur. Par la friction, la te mpérature de la peau augmente, ce qui à son tour fluidifie le sang et l'aide à circuler à travers l'organisme. La chaleur va également amener une ouverture des pores, permettant à la peau d'absorber l'huile.

■ Armanda DOS SANTOS

Les bienfaits thérapeutiques du massage sont innombrables :

- Il relaxe les muscles, les nerfs, les os
- Il renforce le système immunitaire et digestif
- Il élimine les toxines, les gaz et excès de mucus de l'organisme
- Il favorise le sommeil profond et renforce le système nerveux
- Il éloigne la fatigue physique et mentale
- Il empêche la maladie et la vieillesse de s'installer
- Il accroit la virilité et la vitalité
- Il améliore la vue et renforce les muscles autour des yeux
- Il fortifie le corps et améliore la circulation des fluides vitaux
- Il nourrit qualitativement la peau et l'ensemble des tissus du corps

Par Dr Sylvie HAMPIKIAN

• Vétérinaire, auteure de nombreux ouvrages



HYGIÈNE AU NATUREL

du chien et du chat



Question propreté, nos compagnons savent très bien se débrouiller. Les chats consacrent en moyenne 2 à 4 heures par jour à leur toilette. Le chien est moins maniaque et plus expéditif. Il se lèche souvent, mais chaque fois pendant quelques minutes, ce qui est suffisant dans la plupart des cas. Ceci ne vous empêche de participer de temps en temps à leur toilette. Les produits naturels, dont le choix est vaste, permettent de pratiquer ces soins en respectant leur santé et leur environnement.

Les soins du pelage

Le brossage régulier débarrasse le pelage des poils tombés, des bourres (poils agglutinés), des poussières et des graisses en excès. Pour le rendre plus efficace, vous pouvez appliquer au préalable un shampooing à sec maison, utile surtout pour les chiens au pelage gras et odorant. Versez dans un pot, à dose égale, du bicarbonate de soude et de l'argile blanche surfine (ou de la fécule au choix), secouez pour bien mélanger. Saupoudrez une petite quantité du mélange sur le pelage, en veillant à ce que l'animal de l'inhale pas, et massez pour bien faire pénétrer. Laisser poser si possible quelques minutes, puis procédez au brossage.

Après le shampooing et pour parfaire la toilette de votre animal, vous pouvez terminer par un soin « bien-être ». Pour les chats et les petits chiens, vous pouvez frictionner le pelage avec un hydrolat (eau florale). L'eau de lavande par exemple va avoir un effet relaxant et une légère action répulsive contre les puces. L'eau de romarin contribuera à tonifier et embellir le pelage. Pour un gros chien, vous pouvez remplacer ces produits un peu onéreux par des infusions fortes de lavande et/ou de romarin (1 cuiller à soupe pour ½ litre d'eau), à utiliser tièdes ou froides.

Les oreilles et les yeux

Pour les débarrasser des croutes ou des dépôts qui les encombrent, utilisez une compresse imprégnée de produits naturels qui leur sont adaptés. Ainsi, pour les oreilles, vous pouvez soit employer du sérum physiologique en dosette, soit un hydrolat de bleuet ou de camomille, conditionné en flacon spray et gardé au réfrigérateur. Pour les oreilles, l'huile d'olive (ou amande, tournesol, noisette) convient bien. Roulez le textile imprégné d'huile pour former un cône et nettoyez simplement l'intérieur du pavillon, jusqu'à la sortie du conduit auditif, sans faire pénétrer la compresse à l'intérieur.



Les dents et les griffes

Les dents n'ont pas besoin de soin spécifique. Il suffit d'examiner de temps en temps la présence de tartre. Si le dépôt s'avère important (avec souvent une haleine fétide), un détartrage chez le vétérinaire est nécessaire. Pour éviter d'en arriver là, optez régulièrement pour des aliments durs, à mastiquer (et pas uniquement des pâtées molles).

Quant aux griffes, si vous devez les couper, utilisez des pinces spécifiques (en animalerie) et surtout pas des coupe-ongles ou des ciseaux qui risquent de les fendre. Veillez à ne pas blesser la pulpe. Elle se voit par transparence chez le chat (elle apparaît rose), mais ne se voit pas ou peu chez le chien. L'astuce consiste à placer le ciseau dans le prolongement de l'angle formé par le coussinet. Si vous hésitez sur le geste, demandez conseil à un vétérinaire ou un toiletteur. Si par accident vous blessez votre chien, pas de panique. Appliquez aussitôt sur la griffe concernée de l'argile blanche (en poudre), qui va stopper le saignement et éviter l'infection. Normalement, il n'y aura aucune complication. Toutefois, dans les jours qui suivent, vous pouvez appliquer un spray désinfectant 2 fois par jour.

Dr Sylvie Hampikian





Les p'tits bonheurs de Fabienne

Le lapacho

Le lapacho est un arbre originaire d'Amérique du sud, de la famille des bignoniacées. De mai à août, il se couvre de fleurs roses en forme de cloche. C'est son écorce que l'on utilise en phytothérapie et plus particulièrement l'écorce interne appelée aubier. Le lapacho pousse naturellement et son écorce est récoltée toute l'année sur des arbres sauvages. La décoction obtenue en infusant ce bois a un goût très agréable proche du rooïbos (thé rouge) avec des notes boisées et une touche de vanille. En outre il ne contient pas de caféine.

Les Kallawayas, peuple des Andes itinérant, spécialisé dans la pratique de la médecine traditionnelle, auraient découvert les vertus de cette écorce et avec les Incas, ils auraient considéré cette plante comme un remède universel. Le lapacho a pour les Amérindiens le même statut sacré que le tulsi pour les Indiens.

En effet, le lapacho regorge de principes actifs bénéfiques pour la santé. Ses racines pénètrent très profondément dans la terre, ce qui lui permet de puiser des concentrations exceptionnelles de sels minéraux et d'oligo-éléments. Ne serait-ce que pour cette raison, il peut palier de nombreuses carences de notre alimentation actuelle, contribuer au renforcement de notre système immunitaire et nous redonner énergie et vitalité.

Ce n'est pas par hasard que les guérisseurs incas nommaient le lapacho « celui qui tue les maux » (Tajibo) car il contient aussi des flavonoïdes, reconnus pour leur pouvoir antioxydant et des coumarines qui sont très efficaces pour fluidifier le sang et comme hypotenseurs. Ces coumarines permettent de retrouver des jambes légères en soulageant le système vasculaire.

Par ailleurs, les guérisseurs traditionnels s'en servaient comme antifongique pour lutter contre les problèmes comme l'eczéma ou le psoriasis et comme antidouleur.

On trouve également dans le lapacho des quinones qui intéressent beaucoup les scientifiques, notamment pour leurs propriétés antibiotiques, antivirales et antiinflammatoires. Ces études devraient sous peu nous offrir des preuves des possibilités innombrables de « l'arbre qui tue les maux ».

■ Fabienne



Conseils : Le lapacho se prend en général en cure de 20 jours, deux à six gélules par jour. Il est conseillé de ne pas dépasser les doses car pris en trop grande quantité il peut provoquer des nausées.

Il est contre-indiqué aux hémophiles et aux personnes sous traitement anti-coagulant (aspirine, antivitamine K…), le lapacho ayant lui-même un pouvoir anticoagulant.



La sélection des meilleures plantes amazoniennes.

Système vasculaire

LAPACHO DE BRASIL

Le Lapacho est un arbre originaire de la forêt brésilienne. Appelé là-bas « arbre de vie », il est essentiel pour préserver le bien-être vasculaire, celui des parois des vaisseaux sanguins, des parois artérielles et maintenir une pression sanguine normale. Autant d'actions qui se ressentent au quotidien !

Le + Brasil : Chaque gélule contient uniquement de la plante, sans additif

Analysées et conditionnées en France

Le Dr Marie-Claude PATRON vous répond



Micro-siestes

" On voit partout que les micro-siestes sont excellentes, mais je dois avouer que moi, si je m'allonge, c'est au moins pour deux heures et si on me réveille au bout de 20 minutes, je suis dans le brouillard. Est-ce que j'ai un rythme de sommeil différent ou bien est-ce que je n'ai pas compris comment fonctionne la micro-sieste ?»

Etienne, Paris (75)



Attention, la micro-sieste, ou sieste-flash, ne dure pas plus de 10 minutes, même si vous pouvez lire ou entendre le contraire. Elle correspond à un état de détente où la personne somnole (phase de sommeil léger) sans être totalement coupée des stimuli extérieurs. Dès le réveil, elle se sent prête à reprendre son activité avec plus d'énergie. Cet état peut s'apprendre en pratiquant quelques séances de relaxation, car il n'est pas évident d'être attentif à ses signaux corporels pour « lâcher prise » quelques minutes quand le besoin se manifeste, souvent en début d'après-midi, mais aussi à d'autres moments, la vigilance se relâchant environ toutes les 90 minutes.

Avec de la pratique, certaines personnes «rechargent leurs batteries» en moins de 5 minutes, et sans avoir besoin de s'allonger. Je pense que votre essai n'a pas été concluant parce qu'il a duré trop longtemps : réessayez en vous faisant réveiller au bout de 5 minutes ; et si cela persiste, peut-être faudra-t-il s'interroger sur la qualité de votre sommeil nocturne (insomnies, apnées du sommeil ?) ou sur un état de fatigue anormal d'origine physique et/ou psychologique, ou encore sur un éventuel dérèglement du rythme du sommeil (beaucoup plus rare). Cependant, la première hypothèse reste de loin la plus probable, et l'apprentissage devrait vous permettre de «piquer du nez» de façon profitable !

Le coeur qui bat trop fort

" J'ai une question un peu particulière… Je suis très timide et souvent, quand je parle, je sens fortement mon cœur battre, comme s'il allait exploser. Est-ce que je dois consulter un spécialiste ? »

Angèle, Ornans (25)



M.-C.P. : Comme vous le faites vous-même remarquer, il semble exister un lien très net entre l'accélération de votre rythme cardiaque et la peur de parler en public, ce qui est un symptôme très courant chez les personnes timides. Stress, trac, hyperémotivité, anxiété… on peut l'appeler comme on veut mais le résultat est là et il vous gêne, comme il gêne beaucoup d'entre nous : alors, que faire ? Il serait bon de resituer ce symptôme dans votre histoire personnelle, d'en mesurer les conséquences sur votre vie affective, sociale, professionnelle, etc. et de déterminer si vous souffrez ou non d'un véritable trouble anxieux. Car une part du stress sert à s'adapter aux événements que nous devons affronter et c'est un stress utile : c'est seulement en cas d'excès qu'il devient contre-productif, voire handicapant.

Dans ce cas, il existe plusieurs voies thérapeutiques souvent complémentaires : prise en charge psychologique (certaines approches ont fait leurs preuves comme les TCC* mais toute approche est valable du moment qu'une bonne alliance se crée entre vous et le thérapeute), apprentissage de la relaxation (sophrologie, yoga, qi gong…), homéopathie, acupuncture, hygiène de vie et alimentaire, et bien sûr prise de compléments à visée anxiolytique comme l'Aubépine, indiquée en cas de palpitations liées à l'anxiété, mais aussi la Passiflore, la Valériane, le Houblon ou la Mélisse. De toute façon, il y a toujours quelque chose à faire pour mieux se connaître et s'accepter, et découvrir ses ressources derrière ses fragilités.

*TCC : thérapies comportementales et cognitives

CETTE RUBRIQUE EST LA VÔTRE, ÉCRIVEZ-NOUS À :

Se Soigner Naturellement
Courrier des lecteurs
BP 40036
95332 Domont CEDEX

Coronaires encombrées

« Mes coronaires sont encombrées et pourtant mon taux de cholestérol est normal. Comment est-ce possible ? Quels produits naturels pourraient m'aider ? »

Hervé, Amiens (80)



M.-C.P. : Malheureusement, d'autres facteurs de risque contribuent à «encrasser» l'ensemble des artères, favorisant le dépôt de plaques d'athérome sur leurs parois. Parmi ces facteurs, on peut citer l'hypertension artérielle, le tabac, le surpoids, le diabète, l'hypertriglycéridémie (même sans hypercholestérolémie), la sédentarité (manque d'exercice physique) ou encore des facteurs génétiques…
Etablissez avec votre thérapeute une prise en charge à la fois curative et préventive.
Ensuite vous pouvez y adjoindre une prise d'Oméga-3 (EPA et DHA) sous forme de complément alimentaire et consommer des poissons gras deux fois par semaine, pratiquer régulièrement une activité physique, et enfin vous préserver d'un excès de stress par diverses mesures, dont le yoga, qui a fait ses preuves dans ce domaine.

Intestin irritable

" Je souffre du syndrome de l'intestin irritable depuis plusieurs années et cela devient insupportable. Pouvez-vous m'aider ? »

Anna, Lille (59)

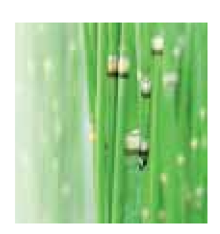


M.-C.P. : Ce syndrome est en effet très pénible car il associe des douleurs abdominales fréquentes à un inconfort digestif chronique et à des troubles du transit à type de diarrhée ou de constipation. Notre intestin contient beaucoup de cellules nerveuses : on l'appelle même le deuxième cerveau, d'où la nécessité de prendre un ensemble de mesures liées au mode de vie : privilégier les fibres solubles dans l'alimentation (légumes : carotte, courgette, courge, pomme de terre, asperge, patate douce… / fruits : orange, pamplemousse, pêche… / céréales : seigle, avoine, sarrasin…), limiter les graisses et les excitants, et pratiquer une activité physique régulière. Par ailleurs, on peut faire appel à des séances d'hypnothérapie, qui ont prouvé leur efficacité. Enfin, certains compléments sont reconnus pour leurs effets régulateur du transit et antispasmodique : les Probiotiques en cures de 1 à 2 mois, le Triphala (médecine ayurvédique) ou l'huile essentielle de Menthe poivrée.

Fracture de la clavicule

« J'ai fait une chute et je me suis fracturé la clavicule. Je ne dois pas subir d'opération, mais je suis immobilisé pendant plusieurs semaines. Est-ce que l'harpagophytum ou le cartilage de raie pourraient me soulager ? Par ailleurs, j'ai lu que la bromélaïne pouvait être efficace dans ce cas, qu'en pensez-vous ?»

Sylvain, Orléans (45)



M.-C.P. : La consolidation osseuse d'une fracture s'étend sur 6 à 12 semaines, et l'immobilisation participe à ce processus. L'Harpagophytum agit surtout sur les douleurs d'origine arthrosique, le Cartilage de raie également, grâce à sa teneur en glucosamine et en chondroïtine, et la Broméláïne aurait un effet anti-inflammatoire sur la cicatrisation des tissus. Mais c'est à la Silice que l'usage traditionnel fait appel en cas de traumatisme osseux, car on lui attribue des vertus réparatrices et reminéralisantes : elle existe sous forme d'extrait de Prêle, d'Ortie ou de Bambou. Par ailleurs, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière contribuent aussi à la reconstruction osseuse. Les apports alimentaires en calcium sont précieux, sans oublier qu'en hiver, la synthèse cutanée de vitamine D sous l'effet des rayons solaires est quasi nulle, et qu'un complément peut être pris pendant cette période pour pallier ce manque, et aider le calcium à se fixer sur les os.



Mots mêlés de printemps

I	X	X	S	W	P	A	J	E	D	D	R	A	J	Q
D	B	V	T	A	P	T	Z	S	M	U	F	R	A	P
Q	O	Y	U	T	A	V	R	E	V	I	T	L	U	C
X	U	F	T	A	L	O	C	O	H	C	Q	T	L	O
A	R	O	I	H	E	T	C	E	S	N	I	I	T	E
V	G	C	N	O	I	T	A	C	I	F	I	D	I	N
D	E	N	J	A	R	D	I	N	H	M	S	H	D	T
V	O	N	O	I	T	A	E	R	C	O	R	P	C	H
A	N	Y	X	S	F	O	I	S	E	A	U	X	T	L
C	S	C	O	C	C	I	N	E	L	L	E	M	Y	U
A	F	F	D	F	L	V	E	O	J	B	D	O	V	K
N	T	A	H	E	R	E	N	O	U	V	E	A	U	C
C	G	Y	D	N	O	I	T	A	T	N	A	L	P	X
E	N	S	E	T	P	A	R	A	P	L	U	I	E	Z
S	Z	M	I	G	R	A	T	I	O	N	O	X	Y	E

BOURGEONS
CULTIVER
INSECTE
NIDIFICATION
OISEAUX
PROCRÉATION
MIGRATION
CHOCOLAT
PARAPLUIE
VACANCES
JARDIN
PARFUMS
COCCINELLE
PLANTATION
RENOUVEAU

3			6				8	9
	6	5			3			2
4	9		1	8	5	3	7	
7	5	9			6	8		
1	2				7	9	6	
			8	9	1	7	2	
9		4	5	3	2	6	1	7
5		1			8			3
		6			9	4		

Sudoku

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

Solutions des jeux page 45

Conseils & Astuces Santé

Ecrivez-nous pour nous faire partager vos conseils et astuces santé :
PRESSE-TOI, *Rubrique Conseils & Astuces*
BP 40036, 95332 Domont CEDEX

Si votre astuce ou conseil est publié, vous recevrez gratuitement :
Un gommage Bio au Triphala (visage)
Tube de 75 ml





Gommage pour le corps

N'hésitez pas à réutiliser le marc de café, plutôt que de le jeter ! Mélangez-le avec de l'huile d'olive et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et vous obtiendrez un soin idéal pour éliminer les peaux mortes !

Adrienne, Limoges (87)

Dégonfler les yeux fatigués

Il y a d'abord la rondelle de concombre à laisser poser quelques minutes et pour ceux qui en veulent plus, essayez cette "recette" : huile d'argan, eau de rose et thé vert. Appliquez sur un coton et laissez quelques minutes sur les yeux fermés.

Vanessa, Montluçon (03)

Pieds gonflés

Une journée dans des chaussures à peine confortables ou quelques kilomètres de course à pied font facilement gonfler les pieds. Sitôt chez vous, laissez vos pieds à l'air libre et préparez-leur un bain d'eau tiède dans lequel vous aurez versé du gros sel gris et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

Georges, Bézier (34)

Recette "Détox"



Gratin de tofu et petits légumes

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes



Marché

340 g de tofu
20 cl de lait de soja
2 grosses carottes
200 g de champignons de Paris
1 poivron
1 c. à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 tomate
1 oignon
1 branche de persil
1 c. à café de trikatu (mélange indien de 3 poivres pour la digestion) en poudre
1 pincée de kari
Sel, poivre

Epluchez les carottes et détaillez-les en dés.
Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon.
Lavez le poivron, épépinez-le, ôtez les membranes blanches et détaillez-les en petits cubes.
Nettoyez les champignons et détaillez-les en lamelles.
Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
Ajoutez les légumes (poivron, champignons, carottes, ail) et laissez-les revenir dix minutes.
Mixez le tofu avec le lait de soja, les herbes et les épices. Salez, poivrez.
Mélangez les légumes avec la préparation au tofu, puis versez le tout dans un moule. Ajoutez la tomate coupée en huit sur le dessus. de la préparation.
Laissez cuire 40 minutes dans un four préchauffé à 180°

Mots mêlés de printemps

I	X	X	S	W	P	A	J	E	D	D	R	A	J	Q
D	B	V	T	A	P	T	Z	S	M	U	F	R	A	P
Q	O	Y	U	T	A	V	R	E	V	I	T	L	U	C
X	U	F	T	A	L	O	C	O	H	C	Q	T	L	O
A	R	O	I	H	E	T	C	E	S	N	I	I	T	E
V	G	C	N	O	I	T	A	C	I	F	I	D	I	N
D	E	N	J	A	R	D	I	N	H	M	S	H	D	T
V	O	N	O	I	T	A	E	R	C	O	R	P	C	H
A	N	Y	X	S	F	O	I	S	E	A	U	X	T	L
C	S	C	O	C	C	I	N	E	L	L	E	M	Y	U
A	F	F	D	F	L	V	E	O	J	B	D	O	V	K
N	T	A	H	E	R	E	N	O	U	V	E	A	U	C
C	G	Y	D	N	O	I	T	A	T	N	A	L	P	X
E	N	S	E	T	P	A	R	A	P	L	U	I	E	Z
S	Z	M	I	G	R	A	T	I	O	N	O	X	Y	E

Sudoku

3	1	7	6	2	4	5	8	9
8	6	5	9	7	3	1	4	2
4	9	2	1	8	5	3	7	6
7	5	9	2	4	6	8	3	1
1	2	8	3	5	7	9	6	4
6	4	3	8	9	1	7	2	5
9	8	4	5	3	2	6	1	7
5	7	1	4	6	8	2	9	3
2	3	6	7	1	9	4	5	8















MARS

▶ Dép. 30

Salon Sésame

Du 6 au 9 mars 2015
(Vendredi 12h00/19h30, Samedi de 10h30/19h30, Dimanche de 10h30/19h30, Lundi de 10h30/19h00)
Entrée : 4 €
• *Où ? Parc des Expositions de Nîmes, 230 Avenue du Languedoc, 30000* ***Nîmes***
www.salon-sesame.com

▶ Dép. 33

Salon du bien-être & de la santé au naturel

Du 27 février au 1er mars 2015
(10h30 à 20h00) - Entrée : 3 €
• *Où ? Parc des Expositions, 33164 La Teste de Buch*

▶ Dép. 51

18ème salon tendance nature

Du 13 au 15 mars 2015
(10h30 à 20h00) - Entrée : 3 €
• *Où ? Parc des Expositions de Nîmes, site Henri Farman - Allée Thierry Sabine, 30000* ***Nîmes***
www.tendancenature.fr

▶ Dép. 72

Respire la Vie - Le Mans

Du 6 au 8 mars 2015
(10h30 à 19h00) - Entrée : 5 €
• *Où ? Centre des expositions du Mans - La Rotonde, 1 avenue du parc des expositions, 72100* ***Le Mans***
www.respirezlavie.com

▶ Dép. 75

Village Bio et Nature

Du 19 au 22 mars 2015
(10h00 à 19h00) - Entrée : 10 € / -12 ans : Gratuit
• *Où ? Parc des Expositions de la Porte de Versailles - Hall 4 - 75015* ***Paris***
www.vivez-nature.com

▶ Dép. 75

Vivre Autrement

Du 20 au 23 mars 2015
(10h30 à 20h00) - Entrée : 7 €
• *Où ? Parc Floral de Paris, 75012* ***Paris***
www.salon-vivreautrement.com

▶ Dép. 83

La Vie Autrement

Du 20 après-midi au 22 mars 2015
(10h00 à 19h00) - Entrée : 5 €
Conférence du Pr Joyeux le 20 mars à 20h30. 15€ sur réservation : resajoyeux@gmail.com
• *Où ? Complexe sportif les Blaquières, 83310* ***Grimaud***
www.bio-logiques.fr

AVRIL

► Dép. 16

Salon Nature et Bien-être

11 et 12 avril 2015

(10h00 à 19h00) - Entrée : Gratuite

• *Où ? Salle de la Combe, 16710* ***St Yrieix sur Charente***

www.salonbioeco.com

► Dép. 25

Bio & Co

Du 10 au 12 avril 2015

(10h00 à 19h00) - Entrée : 5 €

• *Où ? Parc des expositions Besançon - Micropolis, 3 boulevard Ouest, 25000* ***Besançon***

www.salonbioeco.com

► Dép. 57

Bio & Co

Du 17 au 19 avril 2015

(10h00 à 19h00) - Entrée : 5 €

• *Où ? Parc des expositions Metz, 57000* ***Metz***

www.salonbioeco.com

► Dép. 64

Salon Avrilexpo à Biarritz

Du 17 au 19 avril 2015

(10h00 à 19h00) - Entrée : 5 €

• *Où ? Halle d'Iraty, Route de Pitchot, 64200* ***Biarritz***

www.avrilexpo.com



La solution anti-cholestérol

Guggul : cible le cholestérol, purifie l'organisme

Efficace, le Guggul est une référence pour cibler le cholestérol. Dans les textes originaux de l'Ayurvéda, qui datent de plus de 4500 ans, on le recommandait déjà pour contribuer à «éliminer les graisses dans le sang», selon l'expression des auteurs.

Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ?

Le terme de cholestérol désigne une molécule unique très utile pour l'organisme. Il permet de maintenir notre température corporelle et d'effectuer la synthèse des neurotransmetteurs, entre autres fonctions essentielles ! Pourtant trop de cholestérol augmente le risque de maladies cardio-vasculaires.

Le « bon » et le « mauvais cholestérol

On parle souvent de « bon » (HDL) et « mauvais » (LDL) cholestérol. En réalité ce sont tous les 2 des « transporteurs » du cholestérol dans le sang. Le LDL étant chargé d'apporter le cholestérol sur les parois des artères, il tient le rôle du « mauvais », à contrario, le « bon » HDL emmène le cholestérol vers le foie pour être dégradé. En réalité les deux ont une fonction nécessaire pour notre corps.

Le risque pour la santé intervient quand le LDL stocke trop de cholestérol dans les artères, au risque de les obstruer et de provoquer une maladie cardio-vasculaire. **Le Guggul contribue à éliminer les graisses dans le sang et agit par conséquent sur votre taux de cholestérol.**

Pour constater les résultats, 3 gélules par jour entre deux prises de sang.



«Toutes nos plantes sont originaires d'Inde, elles sont sélectionnées et importées par nos soins puis analysées, contrôlées et mises en oeuvre en France»

www.ayurvana.fr

Rejoignez-nous sur

